

«УТВЕРЖДАЮ»
ООО «ПРЕСТИЖ»

Директор



«СОГЛАСОВАНО»

Директор MAOU СОШ № 122
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
г. Пермь

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ)
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И МЕЖСЕЗОННЫЙ ПЕРИОДЫ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 7-11 И 12-18 ЛЕТ**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО «ПРЕСТИЖ»**

ИНН: 5903119969

ОГРН: 1155958109361

КПП: 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

ЕДИНУМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ
ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В
СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ
ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г., 7-Е ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ 2013 г.

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАУП СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ" ООО "ПРЕСТИЖ"
М.П. ДУДУ А.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак № 1																		
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОБЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7	8	28	216	0,18	0,21	1,50	42,62	155,04	203,46	54,81	1,22				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78				
	Итого:	610	15	20	80	554	0,34	0,44	17,80	102,62	320,21	379,58	106,51	6,31				
Завтрак №2																		
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	42	0,02	0,02	15,14	0,00	18,38	16,39	8,08	0,30				
372/21	КОЛЕТЫ, БЛЮЧКИ ИЛИ ШПИЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18	16	10	256	0,09	0,17	1,88	65,41	48,74	178,64	21,98	1,63				
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5	4	26	158	0,09	0,03	2,21	18,00	13,67	47,99	11,32	0,84				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого:	550	31	27	74	661	0,29	0,40	20,53	103,41	214,76	389,44	74,78	4,38				
ОБЕД																		
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	42	0,02	0,02	15,14	0,00	18,38	16,39	8,08	0,30				
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2	4	5	59	0,50	0,04	16,76	0,00	16,68	39,40	16,60	0,60				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02				
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	23	11	9	232	0,46	3,31	49,60	12328,80	35,12	487,15	29,35	10,42				
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4	8	15	147	1,71	0,10	28,56	0,00	14,28	82,97	32,84	1,29				
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95				
	Итого:	840	39	28	97	802	2,86	3,56	114,10	12338,80	140,76	757,01	127,27	17,93				

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г.

"УТВЕРЖАЮ"
ООО "ПРЕСТИЖ"
ГЛАВНЫЙ УЧЕТЧИК
М.П.
ДИРЕКТОР
С.С. КОСОЛАПОВА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 2

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
			Завтрак № 1													
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30		
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12	1	9	95	0,10	0,14	0,64	29,26	61,72	198,21	41,91	0,87		
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	4	3	35	182	0,11	0,05	2,99	0,00	17,20	125,40	44,33	1,16		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78		
	Итого:	550	23	7	82	483	0,34	0,38	9,13	49,26	224,82	482,51	122,64	3,57		

Завтрак №2

75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6	31	204	0,09	0,18	1,37	40,68	133,80	121,83	20,16	0,43
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4	1	35	166	0,06	0,04	0,12	7,64	10,65	35,69	6,97	0,76
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	670	19	14	116	671	0,29	0,46	17,86	89,32	399,35	364,72	69,33	5,64

ОБЕД

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3	5	13	110	0,92	0,07	16,33	0,00	15,50	69,11	24,74	0,92
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	10	9	5	144	0,05	0,11	1,16	55,74	18,97	115,14	14,99	1,03
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6	5	30	185	0,09	0,03	0,00	24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0,03	0,02	28,97	0,00	21,11	14,15	9,18	1,09
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	860	27	21	109	747	1,26	0,31	50,70	89,74	119,21	379,67	97,87	6,69

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАУП СОИ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
/ КОСОЛАПОВА Е.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ-СТАР" *для документа*
ТУТУ АЭЭ

М.П.



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО														
День 3														
Завтрак № 1														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21	10	20	252	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5	9	34	182	0,09	0,04	0,00	48,40	11,85	48,20	8,03	0,64
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	Итого:	500	32	24	91	652	0,26	0,56	1,75	142,28	343,51	471,18	66,16	3,44
Завтрак № 2														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖЕ (ПОРЦИЯМ) (ПОМИДОР)	60	1	0	2	13	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14	10	12	192	0,07	0,14	0,85	27,54	33,37	150,33	18,74	1,71
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9	6	38	242	0,30	0,14	0,00	23,20	15,13	206,47	137,40	4,62
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	550	28	18	86	622	0,48	0,40	16,50	60,74	132,60	465,77	186,01	8,70
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖЕ (ПОРЦИЯМ) (ПОМИДОР)	60	1	0	2	13	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	7	75	0,27	0,05	18,92	0,00	31,46	45,51	22,54	1,03
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11	1	5	76	0,10	0,14	2,07	34,56	47,95	189,14	43,96	1,01
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	5	39	219	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	0	14	60	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	860	26	13	112	678	0,62	0,32	46,71	71,76	149,94	458,07	143,76	6,85

Зав. производ. *Е.Г. Косолапова*

Калькулятор *Е.Г. Косолапова*

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Юридический отдел
М.П. ООО "ПРЕСТИЖ"
г. Пермь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 5

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16	24	4	288	0,11	0,60	0,87	346,30	144,10	276,84	22,61	2,87		
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78		
	Итого:	590	23	28	51	541	0,23	0,70	18,82	367,30	291,48	413,49	58,15	8,22		
Завтрак № 2																
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	3	3	44	0,02	0,02	15,45	0,00	20,14	18,34	11,18	0,55		
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16	11	14	219	0,07	0,14	0,26	3,96	33,56	165,47	21,08	2,17		
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4	7	11	122	0,39	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88	0,93		
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	3,21	1,60	0,88	0,08		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого:	550	25	22	60	536	0,53	0,33	41,96	48,12	159,45	332,36	79,22	4,68		
ОБЕД																
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	3	3	44	0,02	0,02	15,45	0,00	20,14	18,34	11,18	0,55		
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3	4	9	80	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72		
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	15	10	31	279	0,12	0,15	3,36	55,16	24,96	229,14	49,76	2,02		
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95		
	Итого:	860	27	17	108	707	0,91	0,30	30,41	64,16	113,66	423,34	115,91	7,02		

Зав.производ.

Калькулятор

«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «ПРЕСТИЖ»

АУТУ А.Э.А.

М.П. «ПРЕСТИЖ»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
		Выход	Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1																
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОБЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7	8	28	216	0,18	0,21	1,50	42,62	155,04	203,46	54,81	1,22		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78		
	Итого:	610	15	20	80	554	0,34	0,44	17,80	102,62	320,21	379,58	106,51	6,31		

Завтрак №2

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	42	0,02	0,02	15,14	0,00	18,38	16,39	8,08	0,30
372/21	КОТЛЕТЫ, БИГГОНКИ ВЛИ ПИЩЕЛИ ИЗ ВТРОИ ПРИНУЩЕННЫЕ	90	18	16	10	256	0,09	0,17	1,88	65,41	48,74	178,64	21,98	1,63
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5	4	26	158	0,09	0,03	2,21	18,00	13,67	47,99	11,32	0,84
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	550	31	27	74	661	0,29	0,40	20,53	103,41	214,76	389,44	74,78	4,38

ОБЕД

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	42	0,02	0,02	15,14	0,00	18,38	16,39	8,08	0,30
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2	4	5	59	0,50	0,04	16,76	0,00	16,68	39,40	16,60	0,60
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	23	11	9	232	0,46	3,31	49,60	12328,80	35,12	487,15	29,35	10,42
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4	8	15	147	1,71	0,10	28,56	0,00	14,28	82,97	32,84	1,29
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	840	39	28	97	802	2,86	3,56	114,10	12338,80	140,76	757,01	127,27	17,93

Зав. производ.

Калькулятор

«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
/КОСОЛАПОВА Е.Г./

М.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «ПРЕСТИЖ»

Трудовой документ
М.П. Трудовой документ

М.П.

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак № 1																
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	60	1	4	5	55	0,01	0,02	5,65	0,00	21,33	24,54	12,45	0,79		
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	11	13	3	176	0,06	0,13	2,93	84,10	21,35	129,22	17,31	1,29		
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6	5	30	185	0,09	0,03	0,00	24,00	11,13	46,17	8,16	0,83		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78		
	Итого:	580	23	24	71	590	0,25	0,29	9,23	118,10	134,31	303,50	60,59	4,90		
Завтрак №2																
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКА	200	7	6	32	216	0,16	0,18	1,24	38,72	150,54	236,03	35,03	0,89		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4	7	28	189	0,07	0,04	0,00	37,25	9,89	40,78	6,73	0,55		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого:	670	17	23	109	712	0,35	0,36	16,89	125,97	257,73	382,01	71,46	5,79		
ОБЕД																
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	60	1	4	5	55	0,01	0,02	5,65	0,00	21,33	24,54	12,45	0,79		
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1	4	3	49	0,31	0,04	20,18	0,00	20,99	30,43	14,11	0,50		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02		
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14	10	12	192	0,07	0,14	0,85	27,54	33,37	150,33	18,74	1,71		
202/21	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9	6	38	242	0,30	0,14	0,00	23,20	15,13	206,47	137,40	4,62		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95		
	Итого:	810	33	26	122	860	0,86	0,43	30,72	60,74	147,12	542,87	223,10	12,94		

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
ЖОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "ПРЕСТИЖ"
М.П. ЖУКОВА А.Э./

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
День 8															
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО															
Завтрак № 1															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	1	0	2	13	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	23	11	9	232	0,46	3,31	49,60	12328,80	35,12	487,15	29,35	10,42	
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ	150	4	6	9	105	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	
	Итого:	580	32	18	52	501	2,04	3,49	92,07	12360,50	107,68	655,66	88,99	14,07	
Завтрак №2															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16	24	4	288	0,11	0,60	0,87	346,30	144,10	276,84	72,61	2,87	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	3,21	1,60	0,88	0,08	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого:	590	23	28	51	541	0,21	0,69	18,82	367,30	281,91	395,64	51,69	7,27	
ОБЕД															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	1	0	2	13	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	3	12	93	0,75	0,07	10,76	16,00	23,38	72,64	28,88	1,66	
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	26	24	20	399	1,51	0,19	26,70	0,00	31,80	297,23	142,47	3,07	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	0	14	60	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	
	Итого:	810	40	27	93	784	2,47	0,35	63,14	16,00	111,01	505,05	221,01	8,97	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
/КОСОЛАПОВА Е.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Юридический отдел
ЛЕНТА А.Э.СТИЖ

М.П.



№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	130	22	6	24	240	0,07	0,34	0,54	62,74	190,00	275,15	29,88	1,00
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	Итого:	580	31	13	79	554	0,25	0,62	17,33	98,24	398,76	484,34	87,15	6,15
Завтрак № 2														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ПИШЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИУЩЕННЫЕ	90	18	16	10	256	0,09	0,17	1,88	65,41	48,74	178,64	21,98	1,63
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	5	11	104	0,06	0,08	74,52	27,20	82,75	61,06	30,19	1,15
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	550	29	25	59	571	0,26	0,44	81,90	112,61	275,66	404,12	93,97	4,69
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3	5	7	83	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12	1	9	95	0,10	0,14	0,64	29,26	61,72	198,21	41,91	0,87
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	5	39	219	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0,03	0,02	28,97	0,00	21,11	14,15	9,18	1,09
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	850	27	12	116	691	0,64	0,37	50,99	83,96	202,50	502,00	143,86	6,00

Зав. производ. _____

С.П.

Калькулятор _____

[Signature]

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122-С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ЛГТУ Казь

м.п.

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N рец.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																		
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	60	1	5	5	71	0,01	0,03	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42				
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	15	10	31	279	0,12	0,15	3,36	55,16	24,96	229,14	49,76	2,02				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78				
	Итого:	560	21	16	68	499	0,20	0,21	7,56	55,16	70,06	309,91	74,43	4,38				
Завтрак №2																		
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21	10	20	252	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73				
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого:	580	26	14	70	510	0,18	0,46	16,10	83,88	286,06	376,61	58,16	5,09				
ОБЕД																		
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	100	2	9	8	118	0,02	0,05	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70				
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	7	75	0,27	0,05	18,92	0,00	31,46	45,51	22,54	1,03				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02				
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	90	9	7	11	147	0,07	0,13	1,57	17,52	50,66	139,42	20,83	1,51				
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	5	7	10	126	1,76	0,15	29,55	37,80	48,94	111,41	37,36	1,36				
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0	18	78	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95				
	Итого:	930	27	30	99	780	2,28	0,51	257,08	63,32	226,66	453,84	131,53	7,75				

Зав.протязод.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
/КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОУ "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
"ЛУТА" А.Э./

М.П. _____



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, кккл	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
День 11														
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО														
Завтрак № 1														
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	5	6	27	186	0,10	0,17	1,29	39,50	124,78	137,85	30,11	0,56
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
550/21	МАННИК*	100	7	7	40	251	0,08	0,19	0,34	75,89	77,17	112,11	15,28	0,95
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	Итого:	550	19	16	104	636	0,29	0,54	2,93	133,39	337,65	390,86	73,39	2,75
Завтрак №2														
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12	1	9	95	0,10	0,14	0,64	29,26	61,72	198,21	41,91	0,87
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	5	39	219	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	550	22	10	85	520	0,24	0,35	4,94	76,46	212,32	425,45	100,21	2,86
ОБЕД														
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	2	5	10	93	0,54	0,06	16,35	0,00	32,30	61,13	28,48	1,42
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14	10	12	192	0,07	0,14	0,85	27,54	33,37	150,33	18,74	1,71
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4	7	11	122	0,39	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88	0,93
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	860	29	24	99	733	1,16	0,44	44,01	81,70	236,21	464,61	130,90	8,17

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

КОСОЛАПОВА Е.Г.

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Юридическое лицо
М.п. "ПРЕСТИЖ"
для документов

N рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
День 1																		
Завтрак № 1																		
23/4/21	КАША ИЗ ОВЯННЫХ ХЛОББЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7	8	28	216	0,18	0,21	1,50	42,62	155,04	203,46	54,81	1,22				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	0	99	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78				
	Итого:	645	15	23	83	601	0,34	0,46	20,80	122,62	326,21	384,38	109,21	6,98				
Завтрак № 2																		
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	100	1	6	3	70	0,03	0,03	25,23	0,00	30,63	27,32	13,46	0,50				
372/21	КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ ИЛИ ШНЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПЕРИУЩЕШЬЕ	100	20	18	11	284	0,10	0,12	0,37	5,72	46,56	204,33	89,51	1,62				
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6	4	32	189	0,10	0,04	2,64	21,60	16,37	57,58	13,58	1,01				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,90	0,62				
	Итого:	630	34	32	82	749	0,32	0,37	29,54	47,32	227,53	435,65	149,95	4,74				
ОБЕД																		
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	100	1	6	3	70	0,03	0,03	25,23	0,00	30,63	27,32	13,46	0,50				
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	5	6	74	0,62	0,06	20,95	0,00	20,86	49,25	20,75	0,75				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02				
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	27	13	11	270	0,54	3,86	57,86	14383,60	40,98	568,34	34,24	12,15				
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	5	9	19	177	2,06	0,12	34,28	0,00	17,14	99,58	39,42	1,54				
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95				
	Итого:	980	44	35	104	913	3,42	4,16	142,36	14393,60	165,91	875,59	148,27	20,26				

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г.

"УТВЕРЖДАЮ" Методической ответственности
ООО "ПРЕСТИЖ"
М.П. *Юркин ТУТЕНАЭ!*
ДИР. ДОКУМЕНТОВ

N рещ.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины						Минеральные вещества, мг					
		Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe										
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА - ЛЕТО																						
День 2																						
Завтрак № 1																						
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50									
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0,15	0,71	32,41	68,55	220,17	46,55	0,96									
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	5	3	43	219	0,13	0,06	3,59	20,64	150,44	53,19	1,39									
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	120,30	90,00	14,00	0,13									
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33									
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78									
	Итого:	630	25	8	91	535	0,39	0,41	12,60	241,89	541,51	141,74	4,09									
Завтрак № 2																						
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0,01	0,06	0,11	31,50	90,00	8,25	0,11									
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6	31	204	0,09	0,18	1,37	40,68	133,80	20,16	0,43									
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	90,00	14,00	0,13									
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,5	1	35	166	0,06	0,04	0,12	7,64	10,65	6,97	0,76									
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	16,20	3,96									
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33									
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62									
	Итого:	705	17	16	119	703	0,30	0,49	20,90	99,82	454,15	74,78	6,34									
ОБЕД																						
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50								
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3	5	13	110	0,92	0,07	16,33	0,00	15,50	69,11	24,74	0,92								
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90									
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	12	10	5	160	0,06	0,12	1,29	61,70	20,99	127,80	16,63	1,15								
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	35	221	0,11	0,03	0,00	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99								
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96								
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55									
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95									
	Итого:	940	30	24	117	805	1,30	0,33	52,05	100,50	128,78	412,55	70,04									

Зав. производ. *[подпись]*

Калькулятор *[подпись]*

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г.

"УТВЕРЖДАЮ" М.П. **Юрковская А.А.**
ООО "ПРЕСТИЖ"
М.П. **Юрковская А.А.**

Министерство образования
и науки Российской Федерации
Федеральное государственное
учреждение
научно-исследовательского
института питания
ФГБУН ИВИ РАН
Федеральное государственное
учреждение
научно-исследовательского
института питания
ФГБУН ИВИ РАН
Федеральное государственное
учреждение
научно-исследовательского
института питания
ФГБУН ИВИ РАН

N рецеп.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Са	Р	Mg	Fe					
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА - ЛЕТО																		
День 2																		
Завтрак № 1																		
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50					
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0,15	0,71	32,41	68,55	220,17	46,55	0,96					
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	5	3	43	219	0,13	0,06	3,59	20,64	150,44	53,19	1,39					
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	120,30	90,00	14,00	0,13					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78					
	Итого:	630	25	8	91	535	0,39	0,41	12,60	241,89	541,51	141,74	4,09					
Завтрак № 2																		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0,01	0,06	0,11	31,50	90,00	8,25	0,11					
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6	31	204	0,09	0,18	1,37	40,68	133,80	20,16	0,43					
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	90,00	14,00	0,13					
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,55	1	35	166	0,06	0,04	0,12	7,64	10,65	35,69	0,76					
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	16,20	3,96					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62					
	Итого:	705	17	16	119	703	0,30	0,49	20,90	454,15	398,02	74,78	6,34					
ОБЕД																		
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	14,00	0,50					
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3	5	13	110	0,92	0,07	16,33	0,00	15,50	24,74	0,92					
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	0,90	0,02					
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	12	10	5	160	0,06	0,12	1,29	61,70	20,99	127,80	1,15					
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	35	221	0,11	0,03	0,00	28,80	13,36	55,40	0,99					
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	0,96					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55					
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95					
	Итого:	940	30	24	117	805	1,30	0,33	52,05	128,78	412,55	106,02	7,04					

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "ПРЕСТИЖ"
Генеральный директор
Лутуха А.Э./

N рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО														
Завтрак № 1														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24	12	23	291	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7	13	48	342	0,12	0,06	0,00	69,20	16,91	68,57	11,44	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	Итого:	550	38	29	109	850	0,30	0,63	1,85	173,60	380,13	535,14	74,17	3,83
Завтрак № 2														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1	0	4	21	0,06	0,04	0,04	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0,08	0,15	0,94	30,60	37,08	167,03	20,82	1,90
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	45	291	0,36	0,17	0,00	27,60	18,14	247,62	164,80	5,54
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	630	32	21	97	700	0,57	0,46	26,59	68,20	140,12	526,35	221,82	9,37
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1	0	4	21	0,06	0,04	0,04	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	270	2	5	8	81	0,29	0,05	20,46	0,00	33,98	49,18	24,37	1,11
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13	2	5	84	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	1,12
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	5	7	47	263	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	0	14	60	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	960	28	15	122	745	0,68	0,37	58,48	80,80	164,54	509,55	163,81	7,51

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"


ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
/КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "ПРЕСТИЖ"
М.п. Директор ООО "ПРЕСТИЖ" А.Э.Л.

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1	6	8	94	0,03	0,04	36,00	0,00	40,50	29,56	16,06	0,55
372/21	КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ ИЛИ ПИЦЦЕЛ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	11	284	0,10	0,12	0,37	5,72	46,56	204,33	89,51	1,62
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	5	7	10	126	1,76	0,15	29,55	37,80	48,94	111,41	37,36	1,36
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	Итого:	630	30	32	62	654	1,96	0,34	65,92	43,52	156,50	403,87	158,60	5,47
Завтрак №2														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	26	7	28	277	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	630	32	11	82	549	0,20	0,52	19,12	88,00	305,04	414,29	65,48	6,18
ОБЕД														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1	6	8	94	0,03	0,04	36,00	0,00	40,50	29,56	16,06	0,55
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3	4	12	98	0,63	0,05	11,38	0,00	11,55	48,50	18,09	0,78
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	26	18	20	345	2,82	0,33	35,66	30,90	30,78	327,65	72,81	3,95
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1	2	2	26	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0	18	78	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	930	40	31	106	861	3,65	0,55	284,39	40,90	130,46	525,05	143,76	8,54

Зав.производ. 

Калькулятор 

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Трудовой ГИТУ А.Э./
м.п. для документов



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17	26	4	320	0,12	0,67	0,96	382,51	159,87	307,33	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0,01	0,06	0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
Итого:		645	26	32	54	665	0,25	0,80	21,95	414,01	362,05	477,28	66,09	9,23

Завтрак № 1

Завтрак № 2

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1	5	6	73	0,04	0,04	0,04	25,75	0,00	33,57	30,56	18,63	0,92
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18	12	15	243	0,08	0,16	0,29	4,40	37,29	183,86	23,42	2,41	
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	5	9	13	146	0,47	0,18	28,08	53,15	110,37	127,60	44,30	1,12	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого:		630	28	27	66	613	0,64	0,40	57,00	57,55	199,81	391,97	98,09	6,27	

ОБЕД

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1	5	6	73	0,04	0,04	0,04	25,75	0,00	33,57	30,56	18,63	0,92
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3	4	9	80	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	17	12	35	312	0,13	0,17	3,76	61,74	27,92	256,52	55,71	2,26	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого:		930	29	21	114	769	0,94	0,34	41,11	70,74	130,05	462,94	129,31	7,63	

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАФУ-СОИШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
МОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

И.П. ДУТЖАЭ



№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7	8	28	216	0,18	0,21	1,50	42,62	155,04	203,46	54,81	1,22
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	0	99	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	Итого:	645	15	23	83	601	0,34	0,46	20,80	122,62	326,21	384,38	109,21	6,98
Завтрак № 2														
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	100	1	6	3	70	0,03	0,03	25,23	0,00	30,63	27,32	13,46	0,50
372/21	КОТЛЕТЫ, БИГГОНЬ ИЛИ ПИШЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	11	284	0,10	0,12	0,37	5,72	46,56	204,33	89,51	1,62
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6	4	32	189	0,10	0,04	2,64	21,60	16,37	57,58	13,58	1,01
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	630	34	32	82	749	0,32	0,37	29,54	47,32	227,53	435,65	149,95	4,74
ОБЕД														
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	100	1	6	3	70	0,03	0,03	25,23	0,00	30,63	27,32	13,46	0,50
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	5	6	74	0,62	0,06	20,95	0,00	20,86	49,25	20,75	0,75
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	27	13	11	270	0,54	3,86	57,86	14383,60	40,98	568,34	34,24	12,15
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	5	9	19	177	2,06	0,12	34,28	0,00	17,14	99,58	39,42	1,54
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	980	44	35	104	913	3,42	4,16	142,36	14393,60	165,91	875,59	148,27	20,26

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
/КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "ПРЕСТИЖ"
Гуру А.Э./
М.П. Инн. 5
РОССИИ

N рец.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг					
		Белки	Жиры	Углев.	Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО																		
Завтрак № 1																		
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0,02	0,04	0,02	0,04	9,41	0,00	0,00	35,53	40,87	20,74	1,32	
36/7/21	ПИЦЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	13	16	3	205	0,07	0,15	0,07	3,41	3,41	98,40	24,95	151,30	20,22	1,51		
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	35	221	0,11	0,03	0,03	0,00	28,80	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,02	0,65	10,00	65,10	6,00	52,67	8,67	0,88		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,04	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78			
	Итого:	670	27	29	80	693	0,29	0,33	0,29	13,47	137,20	154,34	351,14	73,42	5,81			
Завтрак №2																		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	0	99	0,00	0,02	0,00	0,00	1,24	38,72	150,54	236,03	35,03	0,89		
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	6	32	216	0,16	0,18	0,16	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,02	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	0,07	0,04	0,00	37,25	9,89	40,78	6,73	0,55		
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4	7	28	189	0,03	0,01	0,03	0,01	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,02	0,01	0,02	0,01	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,02	0,01	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого:	705	18	27	112	759	0,35	0,38	0,38	19,89	145,97	263,73	386,81	74,16	6,46			
ОБЕД																		
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0,02	0,04	0,02	0,04	9,41	0,00	0,00	35,53	40,87	20,74	1,32	
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5	4	62	0,38	0,05	0,38	25,26	25,26	0,00	26,27	38,12	17,69	0,63		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,00	0,04	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02		
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0,08	0,15	0,08	0,15	0,94	30,60	37,08	167,03	20,82	1,90		
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	45	291	0,36	0,17	0,36	4,00	4,00	27,60	18,14	247,62	164,80	5,54		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	10,00	14,00	33,50	8,00	2,80		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95		
	Итого:	940	37	31	135	978	1,01	0,50	1,01	39,65	68,20	173,32	624,74	264,45	14,71			

Зав.производ. 

Калькулятор 

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
/КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "ПРЕСТИЖ"
/ГУГУРАЭЛ/

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА ЛЕТО

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак № 1																		
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1	0	4	21	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90				
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	27	13	11	270	0,54	3,86	57,86	14383,60	40,98	568,34	34,24	12,15				
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	7	10	126	1,76	0,15	29,55	37,80	48,94	111,41	37,36	1,36				
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78				
	Итого:	670	37	21	57	569	2,43	4,08	115,29	14421,40	127,30	765,90	108,14	16,39				
Завтрак № 2																		
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17	26	4	320	0,12	0,67	0,96	382,51	159,87	307,33	25,10	3,18				
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09				
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0,01	0,06	0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого:	645	26	32	54	605	0,23	0,79	21,95	414,01	352,75	459,61	59,76	8,29				
ОБЕД																		
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1	0	4	21	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90				
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6	4	15	116	0,94	0,09	13,45	20,40	29,25	90,83	36,10	2,08				
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	29	27	22	447	2,09	0,73	65,50	149,38	101,51	875,69	253,89	8,97				
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	0	14	60	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95				
	Итого:	930	45	31	99	864	3,26	0,93	114,63	169,78	192,19	1112,10	347,65	15,65				

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
/КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"
/КАТУ А.Э./

N рецеп.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО																
День 9																
Завтрак № 1																
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	26	7	28	277	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78		
	Итого:	630	35	14	86	605	0,26	0,69	20,42	108,00	432,91	530,21	94,48	6,97		
Завтрак № 2																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50		
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ПИШЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИОУЩЕННЫЕ	100	20	18	11	284	0,10	0,12	0,37	5,72	46,56	204,33	89,51	1,62		
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	6	14	124	0,07	0,10	88,34	32,40	98,13	72,52	35,83	1,37		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого:	630	31	28	63	625	0,29	0,42	97,01	58,12	295,66	453,27	172,74	5,10		
ОБЕД																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50		
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	270	3	5	8	90	0,33	0,12	18,54	29,70	75,65	84,77	28,26	0,74		
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0,12	0,15	0,71	32,41	68,55	220,17	46,55	0,96		
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	5	7	47	263	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66		
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95		
	Итого:	950	30	14	127	757	0,71	0,41	53,64	94,51	221,40	557,66	160,82	6,32		

Зав.проект.вол.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
/КОСОЛАПОВА Е.Г./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

И.О. Директор
/ЛУТУ А.Э./

М.п.

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																
150/21	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	100	2	9	8	118	0,02	0,05	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	17	12	35	312	0,13	0,17	3,76	61,74	27,92	256,52	55,71	2,26		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78		
	Итого:	630	23	21	74	580	0,22	0,25	10,76	61,74	89,42	352,09	86,38	4,90		
Завтрак №2																
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24	12	23	291	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого:	630	30	15	76	563	0,19	0,52	19,20	94,40	322,42	423,50	63,46	5,86		
ОБЕД																
150/21	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	120	2	11	9	142	0,02	0,06	8,40	0,00	49,20	44,40	18,00	0,84		
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	270	2	5	8	81	0,29	0,05	20,46	0,00	33,98	49,18	24,37	1,11		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02		
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ТОВЯДНЫ С РИСОМ "ЕЖИК"	100	11	8	11	164	0,07	0,14	1,74	19,50	56,36	155,10	23,19	1,68		
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5	8	12	140	1,96	0,17	32,79	42,00	54,36	123,66	41,46	1,51		
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0	18	78	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95		
	Итого:	1000	29	34	102	840	2,50	0,55	263,43	71,50	248,50	492,84	142,82	8,29		

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"
ГУГУ А.Э./

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
День 11													ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО				
Завтрак № 1																	
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	5	6	27	186	0,10	0,17	1,29	39,50	124,78	137,85	30,11	0,56			
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13			
550/21	МАННИК*	100	7	7	40	251	0,08	0,19	0,34	75,89	77,17	112,11	15,28	0,95			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78			
	Итого:	550	19	16	104	636	0,29	0,54	2,93	135,39	337,65	390,86	73,39	2,75			
Завтрак № 2																	
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОУРЕД)	100	1	0	2	11	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60			
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0,12	0,15	0,71	32,41	68,55	220,17	46,55	0,96			
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	5	7	47	263	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66			
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого:	630	25	11	95	579	0,28	0,38	7,01	84,81	229,52	473,45	115,80	3,30			
ОБЕД																	
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОУРЕД)	100	1	0	2	11	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60			
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	2	5	10	93	0,54	0,06	16,35	0,00	32,30	61,13	28,48	1,42			
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02			
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0,08	0,15	0,94	30,60	37,08	167,03	20,82	1,90			
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	5	9	13	146	0,47	0,18	28,08	53,15	110,37	127,60	44,30	1,12			
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95			
	Итого:	940	32	26	103	783	1,26	0,49	50,81	93,75	267,55	512,26	146,00	8,79			

Зав. производ.

Калькулятор

"СОЛДАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
ЖОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "ПРЕСТИЖ"
Директор
Лутун А.Э./

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО.															
Завтрак № 1															
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0,02	0,04	0,04	9,41	0,00	35,53	40,87	20,74	1,32
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	13	16	3	205	0,07	0,15	0,15	3,41	98,40	24,95	151,30	20,22	1,51
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	35	221	0,11	0,03	0,03	0,00	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	Итого:	670	27	29	80	693	0,29	0,33	0,33	13,47	137,20	154,34	351,14	73,42	5,81
Завтрак №2															
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	0	99	0,00	0,02	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,60	0,03
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКА	200	7	6	32	216	0,16	0,18	0,18	1,24	38,72	150,54	236,03	35,03	0,89
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4	7	28	189	0,07	0,04	0,04	0,00	37,25	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	705	18	27	112	759	0,35	0,38	0,38	19,89	145,97	263,73	386,81	74,16	6,46
ОБЕД															
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0,02	0,04	0,04	9,41	0,00	35,53	40,87	20,74	1,32
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5	4	62	0,38	0,05	0,05	25,26	0,00	26,27	38,12	17,69	0,63
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
347/21	КОТЛЕТЫ "ПШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0,08	0,15	0,15	0,94	30,60	37,08	167,03	20,82	1,90
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	45	291	0,36	0,17	0,17	0,00	27,60	18,14	247,62	164,80	5,54
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0,02	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	940	37	31	135	978	1,01	0,50	0,50	39,65	68,20	173,32	624,74	264,45	14,71

Зав.производ.

Калькулятор